

8がつ こんだてひょう [今月の目標 暑さに負けないからだを作しましょう] 2025. 7. 31 風の森保育園

日	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 以上児(未満児)	
1	金	ごましおごはん ごーやちゃんぷる じゃがいものかおりあえ きゃべつのみそしる おれんじ (おやつ)あしどみるく かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ひやしうどん	米 ごま油 砂糖 じゃがいも かぼちゃポーロ うどん	ごま塩 豆腐 豚肉 卵 かつお節 みそ アシドミルク 油揚げ	ゴーヤ もやし 人参 生姜 ゆかり粉 キャベツ 玉ねぎ ねぎ オレンジ 玉ねぎ 人参 ねぎ	塩 しょうゆ しょうゆ 和風だし 塩 めんつゆ	ゴーヤはほろ苦いですが、夏の暑いこの時期は程よい苦みが食欲をそそります。	エネルギー(kcal)	459
								たんぱく質(g)	19.6
								脂質(g)	11.9
								食塩(g)	9.4
								食塩(g)	1.9/1.6
2	土	おやこどん とうふのすましじる くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 砂糖 油 ハイハイん	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	果物 玉ねぎ 人参 えのき 椎茸	しょうゆ みりん 酒		エネルギー	546/456
								たんぱく質	17.3/14
								脂質	17.9/14.4
								食塩	1/0.8
4	月	ごはん さばのたつたのおろしがけ ごぼうさらだ とんじる りんご (おやつ)あしどみるく おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう にんじんけーき	米 片栗粉 油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも お子様せんべい ホットケーキミックス 砂糖 バター	さば すりごま 豚肉 みそ アシドミルク 卵 牛乳	大根 ごぼう 人参 きゅうり 大根 人参 玉ねぎ ねぎ りんご 人参	しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 酢	暑さが厳しいです。そんな時は魚をおろしソースでさっぱりといただきます。	エネルギー(kcal)	635
								たんぱく質(g)	23.6
								脂質(g)	20.9
								食塩(g)	28.3
								食塩(g)	22.6
								食塩(g)	1.9/1.6
5	火	ごはん まーぼーどうふ はるさめさらだ わかめすーぶ ばなな (おやつ)あしどみるく やさいこんぞめりんぐ (15時おやつ)ぎゅうにゅう じゃーまんぼてと	米 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 野菜コンソメリング じゃがいも 油	豆腐 豚ひき肉 みそ アシドミルク ウインナー	玉ねぎ 人参 なら にんにく 生姜 きゅうり 人参 コーン 若芽 たけのこ キャベツ ねぎ パナナ 玉ねぎ	しょうゆ 中華だし しょうゆ 酢 中華だし 塩 塩 しょうゆ	みんな大好き麻婆豆腐です。風の森保育園の定番メニューです。	エネルギー(kcal)	495
								たんぱく質(g)	451
								脂質(g)	17.7
								食塩(g)	16.2
								脂質(g)	16.6
								食塩(g)	13.8
								食塩(g)	2.2/1.9
6	水	ごはん たんどりーちきん ませどあんさらだ こんぞめすーぶ りんご (おやつ)あしどみるく しおせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうかんせんべい	米 じゃがいも 砂糖 塩せんべい せんべい 砂糖	鶏肉 ヨーグルト ツナ水煮 マヨネーズ アシドミルク 牛乳	にんにく 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン しめじ キャベツ 人参 りんご みかん缶 寒天	しょうゆ 塩 カレー粉 酢 しょうゆ 塩 コンソメ 塩	ヨーグルト&カレー風味を利かせた漬けダレに漬け込み柔らかく焼き上げます。	エネルギー(kcal)	509
								たんぱく質(g)	425
								脂質(g)	21.8
								食塩(g)	16.5
								脂質(g)	20.2
								食塩(g)	13.5
								食塩(g)	1.7/1.5
7	木	ごはん つなひりあつやきたまご ひじきのいために えのきのみそしる ばなな (おやつ)あしどみるく むらさきもせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう ついすとぼん	米 砂糖 じゃが芋 砂糖 むらさきもせんべい ツイストパン	卵 ツナ水煮 油揚げ 豆腐 みそ アシドミルク 牛乳	人参 玉ねぎ 人参 ひじき 干しいたけ えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ パナナ	塩 酒 しょうゆ みりん 酒	ツナがたっぷり！隠し味にだし汁を加えた卵焼き。じゅわ〜とうまみが溢れます。	エネルギー(kcal)	500
								たんぱく質(g)	469
								脂質(g)	19.1
								食塩(g)	17.5
								脂質(g)	15.4
								食塩(g)	12.4
								食塩(g)	1.7/1.4
8	金	ひやしそうめん きすのてんぷら さつまいものさらだ すいか (おやつ)あしどみるく かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ぶちかすてら ぜりー	そうめん 小麦粉 油 さつまいも かぼちゃポーロ プチかすてら ぜりー	油揚げ きす アシドミルク 牛乳	玉ねぎ ねぎ すいか	めんつゆ 塩	この季節冷たい麺料理がうれしいですね。ボリュームあるおかずで栄養満点！	エネルギー(kcal)	612
								たんぱく質(g)	530
								脂質(g)	19.8
								食塩(g)	17.4
								脂質(g)	19.8
								食塩(g)	14.1
								食塩(g)	1.2/0.9
9	土	かれーらいす まかろにさらだ くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 じゃが芋 マカロニ ハイハイん	ツナ 豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 果物	カレールウ 塩 ソース しょうゆ		エネルギー	611/470
								たんぱく質	18.4/14.6
								脂質	31/24.9
								食塩	2.1/1.7
11	月	やまのひ						エネルギー(kcal)	
								たんぱく質(g)	
								脂質(g)	
12	火	ごはん てりやきちきん ぼてとさらだ すましじる ぜりー (おやつ)あしどみるく やさいこんぞめりんぐ (15時おやつ)ぎゅうにゅう かすてら	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ぜりー 野菜コンソメリング カステラ	鶏肉 ツナ 鶏肉 アシドミルク 牛乳	きゅうり 玉ねぎ 大根 玉ねぎ ねぎ	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 塩	希望保育です。ご協力ありがとうございます。	エネルギー(kcal)	560
								たんぱく質(g)	505
								脂質(g)	22.5
								食塩(g)	20
								脂質(g)	19.8
								食塩(g)	15.8
								食塩(g)	1.3/1.2
13	水	ごはん あつあげのおろしがけ まかろにさらだ じゃがいものみそしる りんご (おやつ)あしどみるく しおせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう せんべい よーぐると	米 マカロニ マヨネーズ じゃがいも せんべい	厚揚げ ツナ みそ ヨーグルト 牛乳	大根 きゅうり 人参 コーン 小松菜 りんご	しょうゆ みりん 塩	希望保育です。ご協力ありがとうございます。	エネルギー(kcal)	523
								たんぱく質(g)	465
								脂質(g)	20.7
								食塩(g)	17.8
								脂質(g)	16.1
								食塩(g)	11.2
								食塩(g)	1.8/1.6
14	木	おやこどん わふうとうふさらだ もやしのみそしる おれんじ (おやつ)あしどみるく おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう どーなつ	米 砂糖 じゃがいも 油 砂糖 お子様せんべい どーなつ	卵 鶏肉 豆腐 ツナ水煮 すりごま 油揚げ みそ アシドミルク 牛乳	玉ねぎ 干しいたけ グリンピース 玉ねぎ もやし わかめ オレンジ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 塩	希望保育です。ご協力ありがとうございます。	エネルギー(kcal)	599
								たんぱく質(g)	528
								脂質(g)	19.4
								食塩(g)	17.5
								脂質(g)	21.7
								食塩(g)	17.3
								食塩(g)	1.8/1.5
15	金	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのもの なめこのみそしる りんご (おやつ)あしどみるく かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ぜりー うえはーす	米 砂糖 油 かぼちゃポーロ ぜりー ウエハース	鮭 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	人参 切り干し大根 干しいたけ なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご	塩 しょうゆ みりん 酒	希望保育です。ご協力ありがとうございます。	エネルギー(kcal)	450
								たんぱく質(g)	436
								脂質(g)	20.4
								食塩(g)	18.4
								脂質(g)	11.1
								食塩(g)	9.1
								食塩(g)	1.3/1.1

8がつ こんだてひょう 【今月の目標 暑さに負けないからだを作しましょう】 2025. 7. 31 風の森保育園

16	土	ごはん (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 油 マカロニ ハイハイ	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ 牛乳	若芽 玉ねぎ きゅうり 果物	しょうゆ みりん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	574/467 22.1/17.8 17.3/13.9 2/1.6
18	月	ごはん さわらのてりやき きんぴらごぼう とうふのみそしる おれんじ (おやつ)あしどみるく おこさませんべい (15時おやつ)きゅうにゅう きなこらすく	米 砂糖 砂糖 お子様せんべい パン 砂糖 バター	さわら 豚ひき肉 ごま 豆腐 油揚げ みそ きな粉 牛乳	人参 ごぼう ビーマン かぼちゃ わかめ オレンジ	しょうゆ みりん しょうゆ	お休みで疲れていないかな？夏バテにならぬよう給食もりもり食べよう！	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	554 492 24.2 21.3 17.6 14 2.1/1.8
19	火	ごはん にくじゃが こまつなごまあえ こんさいのみそしる ばなな (おやつ)あしどみるく やさいこんそめりんぐ (15時おやつ)きゅうにゅう ひやしうどん	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 野菜コンソメリング うどん	豚肉 ごま 豚肉 みそ アジドミルク 油揚げ	人参 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ 小松菜 人参 キャベツ ごぼう 大根 れんこん ねぎ バナナ 玉ねぎ 人参 ねぎ	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	根菜類がたっぷり入った味噌汁です。よく噛んで食べましょう。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	494 450 19.6 17.7 12.1 10.3 1.6/1.4
20	水	 おたのしみめにゅー♡♡ (おやつ)あしどみるく しおせんべい (15時おやつ)やくると たんじょうかいけーき	米 じゃが芋 砂糖 砂糖 ごま油 ヨーグルト 砂糖 塩せんべい ケーキ	豚肉 豚レバー 鶏ささみ水煮 アジドミルク ヤクルト	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく かぼちゃ きゅうり コーン 人参 バナナ みかん缶 りんご缶 バイン缶	カレーウ 塩 ソース しょうゆ 酢 しょうゆ 酢	8月生まれのお友達。お誕生日おめでとうございます。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	549 499 13.2 13 12.7 10.6 1.4/1.3
21	木	ろーるぱん しろみざかなのからふるやき きりぼしだいこんとひじきのさらだ こんそめすーぷ ばなな (おやつ)あしどみるく むらさきいもせんべい (15時おやつ)きゅうにゅう よーくと うえはーす	ロールパン マヨネーズ 油 砂糖 紫いもせんべい ウエハース	白身魚 パン粉 鶏ささみ水煮 ごま 牛乳 ヨーグルト	赤ピーマン 橙ピーマン 緑ピーマン ひじき 切り干し大根 きゅうり 人参 キャベツ 人参 バナナ	塩 しょうゆ 酢 塩 コンソメ 塩	夏野菜の代表ピーマンがカラフルに勢ぞろい。魚の上のせて焼き上げます。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	634 541 27.6 23.3 31.1 24.4 2.4/1.9
22	金	さんしょくどん かぼちゃのにも わかめのみそしる りんご (おやつ)あしどみるく かぼちゃぼーろ (15時おやつ)きゅうにゅう きなこくつきー	米 砂糖 砂糖 かぼちゃポーロ 小麦粉 バター 砂糖	鶏ひき肉 卵 ごま 油揚げ みそ 卵 きなこ 牛乳	ほうれん草 かぼちゃ 若芽 大根 りんご	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒	きなこがたっぷり入ったクッキーです。手作りクッキーはおいしいね♪	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	624 561 23.1 20.5 24.1 19.2 2/1.7
23	土	ごはん さけのしおやき にも (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 砂糖 じゃがいも ハイハイ	鮭 豆腐 みそ 牛乳	果物 玉ねぎ 人参 若芽 グリンピース	塩 しょうゆ みりん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	540/440 23.5/18.9 11.1/8.9 1.8/1.5
25	月	ごはん さばのみそに はるさめさらだ ちんげんさいのすましじる すいか (おやつ)あしどみるく おこさませんべい (15時おやつ)きゅうにゅう さつま&えだまめむしばん	米 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 お子様せんべい さつま芋 砂糖 小麦粉 ホットケーキミックス	さば みそ 豆腐 牛乳	生姜 きゅうり 人参 コーン チンゲン菜 えのき すいか 枝豆	みりん しょうゆ 酢 しょうゆ 塩	さつま芋の角切りと枝豆刻みを蒸しパンに入れてみました。優しいお味です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	564 501 24.6 21.7 19.6 15.6 2.1/1.8
26	火	ごはん あまからちきん しるばーさらだ わかめすーぷ ばなな (おやつ)あしどみるく やさいこんそめりんぐ (15時おやつ)きゅうにゅう りんごゼリー くらっかー	米 片栗粉 油 砂糖 春雨 マヨネーズ 野菜コンソメリング りんごゼリー クラッカー	鶏肉 鶏ささみ水煮 豚肉 牛乳	きゅうり コーン 若芽 キャベツ ねぎ バナナ	しょうゆ みりん 酒 塩 中華だし 塩	シルバーサラダは子ども大好きメニューの一つです。ご家庭でもぜひどうぞ！	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	569 502 21.5 16.9 22.5 16.6 1.6/1.3
27	水	おさくらごはん いりどうふ しーちきんさらだ なめこのみそしる りんご (おやつ)あしどみるく しおせんべい (15時おやつ)きゅうにゅう ほわいとぼんち	米 マヨネーズ じゃが芋 塩せんべい カクテルゼリー	豆腐 鶏ひき肉 ツナ水煮 牛乳 カルピス	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース きゅうり 人参 コーン なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご バナナ みかん缶 バイン缶	酒 しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 酒 和風だし 塩	おさくらご飯は静岡のご当地メニュー。シンプルな味付けですがおいしいです。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	600 532 21.7 19.4 19.6 15.6 2.5/2.1
28	木	 なつのおたのしみかい (おやつ)あしどみるく むらさきいもせんべい (15時おやつ)きゅうにゅう さけふれーくおにぎり	中華麺 じゃがいも 油 紫いもせんべい 米	豚肉 かつお節 青のり ウインナー 豆腐 牛乳 鮭フレーク	キャベツ 人参 ビーマン 玉ねぎ 玉ねぎ 小松菜 わかめ	ソース 塩 コンソメ 塩	夏のお楽しみ会♪どんなお楽しみが企画されるのかな？ワクワク♪	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	523 481 16.8 16.2 21.9 17.9 1.5/1.9
29	金	はやしらいす まかろにさらだ ばなな (おやつ)あしどみるく かぼちゃぼーろ (15時おやつ)きゅうにゅう ついすとばん	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ かぼちゃポーロ ツイストパン	豚肉 ツナ水煮 アジドミルク 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース トマト缶 きゅうり 人参 コーン バナナ	ケチャップ ソース赤ワイン コンソメ 塩 しょうゆ 鶏ガラスープ デミグラスソース 塩	大きな鍋で作るハヤシやカレーはとってもおいしいです。コトコト煮込むことが大切です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	596 555 20.3 18.5 18.1 14.7 1.5/1.3
30	土	おやこどん とうふのすましじる くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 砂糖 油 ハイハイ	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	果物 玉ねぎ 人参 えのき 椎茸	しょうゆ みりん 酒		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	546/456 17.3/14 17.9/14.4 1/0.8

食材の入荷により、献立を変更する場合があります。

[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ